



రెండేళ్లలో ప్రజల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకున్నాం అదే కూటమి ప్రభుత్వ విజయం



ప్రజల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ, అద్భుత సంక్షేమాన్ని అందిస్తూ, సాటిలేని అభివృద్ధిని సాధిస్తూ ప్రజారంజక పాలన అందిస్తున్న మన కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న వేళ...

భారీ బహిరంగ సభ

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి
శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి
శ్రీ కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ గారు

గౌ|| ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్య, ఐటీ శాఖామాత్యులు
శ్రీ నారా లోకేశ్ గారు

భాజపా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు
శ్రీ పి.వి.ఎన్. మాధవ్ గారు

స్థలం : దామినేడు గ్రామం, తిరుపతి | తేదీ : జూన్ 12, 2026 | సమయం : 11:00 గంటలకు

రెండేళ్లుగా పేదల ఆర్థిక ప్రగతికి బాటలు వేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు

రెండేళ్లలో రూ.65,000 కోట్లకు పైగా పంచన పంపిణీ



ఆదవడుచులకు 4.26 కోట్ల ఉచిత వంట గ్యాస్ సిలిండర్లు



23+ లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు...
21+ లక్షల ఉద్యోగ అవకాశాలు



269 అన్న క్యాంటీన్లు
9.71 కోట్ల భోజనాలు



2 లక్షల బంగారు కుటుంబాలకు మార్గదర్శులు



2.90 లక్షల మంది ఆటో, టాక్సీ డ్రైవర్లకు రూ.436 కోట్ల పంపిణీ



Mega DSC ద్వారా 15,941 టీచర్ పోస్టుల భర్తీ,
5,757 కానిస్టేబుల్ పోస్టుల నియామకాలు పూర్తి



తల్లికి పందసం

67.27 లక్షల మంది విద్యార్థులకు రూ.10,090 కోట్లు



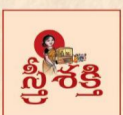
46 లక్షల అన్నదాతలకు రూ.8,985 కోట్లు



1.25 లక్షల మత్స్య కార కుటుంబాలకు రూ.250 కోట్లు



5 లక్షల ఇళ్ల పంపిణీ



71 కోట్ల ఉచిత ప్రయాణాలు



31 లక్షల ఉచిత ప్రయాణాలు



చేనేత మగ్గాలకు నెలకు 200 యూనిట్లు, మరమగ్గాలకు 500 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్

ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నాం... తిరుగులేని సంక్షేమాన్ని, అభివృద్ధిని అందిస్తున్నాం

సంపాదకీయం

విద్యావకాశాలను లోతుగా అధ్యయనం చేయాలి

దశాబ్దాలుగా భారతీయుల మనసుల్లో ఒక స్వప్నం లోతుగా పాతుకుపోయింది. మంచి చదువు కోసం, చక్కటి ఉద్యోగం కోసం, నాణ్యమైన జీవితం కోసం- అమెరికా, ఐరోపా వంటి పాశ్చాత్య దేశాలకు వెళ్లాలనే భావన ఒక జీవనసూత్రంలా అయిపోయింది. ఇంజనీరింగ్, మెడిసిన్, సైన్స్, కంప్యూటర్ రంగాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థుల్లోనేతే విదేశీ విద్య ఒక లక్ష్యంగా మారిపోయింది. తల్లిదండ్రుల దృష్టిలోనూ, తమ పిల్లలు విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాల్లో చదవడమన్నది గర్వకారణంగా నిలుస్తోంది. ఈ దృక్పథం పూర్తిగా తప్పు అనడానికి లేదు. ఎందుకంటే గత ముప్పై ఏళ్ల ప్రపంచీకరణ కాలంలో అమెరికా, ఐరోపా దేశాలు విజ్ఞానం, పరిశోధన, సాంకేతికత, పరిశ్రమ, ఆర్థికశక్తి పరంగా అపారమైన ఆధిపత్యాన్ని సాధించాయి. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రధానంగా దాల్ గాధారంగానే నడుస్తోంది. అగ్రశ్రేణి విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధనా కేంద్రాలు, బహుళజాతి కంపెనీలు వంటివన్నీ పాశ్చాత్య ప్రపంచంలోనే ఎక్కువగా కేంద్రీకృతమయ్యాయి. కాబట్టి, సహజంగానే భారతీయ యువతకు ఆయా దేశాలు ఆశాకిరణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ప్రపంచం నెమ్మదిగా ఒక కొత్త దశలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. అమెరికా, ఐరోపా దేశాలు ఇంకా శక్తిమంతమైనవే అయినప్పటికీ, వాటి ఆధిపత్యం మునుపటి రోజుల్లా తిరుగులేనిదని అనడానికి లేదు. అమెరికా అప్పులు విపరీతంగా పెరిగాయి. చమురు ఆధారిత 'పెట్రోడాలర్' వ్యవస్థ క్రమంగా క్షీణిస్తోంది. ప్రపంచ దేశాలు స్థానిక కరెన్సీల్లో వాణిజ్యం చేయడం ప్రారంభిస్తున్నాయి. 'బ్రిక్స్' వంటి వేదికలు బహుళద్రువ ప్రపంచం దిశగా ముందుకు వెళ్తున్నాయి. చైనా, భారత్, గల్ఫ్ దేశాలు, ఆగ్నేయాసియా వంటి ప్రాంతాలు కొత్త ఆర్థిక కేంద్రాలుగా అవతరిస్తున్నాయి. ఇదంతా కేవలం ఆర్థిక మార్పు కాదు, ఒక పెద్ద మానసిక పరివర్తన కూడా. ఒకప్పుడు ప్రపంచం అంటే పాశ్చాత్య దేశాలేననే భావన ఉండేది. ఇప్పుడు ప్రపంచం బహుళ కేంద్రాలుగా మారుతోంది. యావత్ ప్రపంచ భవిష్యత్తు ఒకే దేశం చేతిలో ఉండే కాలం క్రమంగా అంతరించిపోయే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో భారతదేశంలోనూ లోతైన మార్పులు జరుగుతున్నాయి. గిట్స్ సీటి వంటి అంతర్జాతీయ ఆర్థిక కేంద్రాలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. యూపీఐ వంటి డిజిటల్ పేమెంట్ వ్యవస్థలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి. 'భారత్ లో తయారీ, డిజిటల్ ఇండియా, సెమీకండక్టర్ మిషన్' వంటి కార్యక్రమాలు మన దేశాన్ని క్రమంగా ఒక తయారీ, సాంకేతిక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. మరీ ముఖ్యంగా- భారతదేశం శక్తి స్వావలంబన వైపు కదులుతోంది. సౌరశక్తి, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, బ్యాటరీ టెక్నాలజీ వంటి రంగాల్లో భారీగా పెట్టుబడులు పెడుతోంది. ఇది కేవలం పర్యావరణానికి సంబంధించిన విధానం కాదు; దీని వెనక ఆర్థిక స్వాతంత్ర్య ఆలోచన కూడా ఉంది. ఎందుకంటే, చమురు దిగుమతులు గతంలో రూపాయి బలహీనతకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి అయ్యాయి. ఈ పరిణామాలన్నింటినీ కలిపి చూస్తే, వచ్చే పదేళ్లలో ప్రపంచ ఉద్యోగ మార్కెట్ పూర్తి భిన్నంగా ఉండే అవకాశముంది. గతంలో పశ్చిమ దేశాలకు వెళ్లాలనే దారి కనిపించేది. కానీ రేపటి ప్రపంచంలో అవకాశాలు బహుళ కేంద్రాల్లో ఉండవచ్చు. సింగపూర్, దుబాయ్, షాంఘై, బెంగళూరు, హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, అమృతాబాద్ వంటి నగరాలు కొత్త విజ్ఞాన-ఆర్థిక కేంద్రాలుగా విలసిల్లవచ్చు. భారతదేశంలోనే ప్రపంచస్థాయి పరిశోధన, స్టార్టప్లు, డీప్ టెక్ పరిశ్రమలు విస్తరించే అవకాశముంది. ఇప్పుడు మన విద్యార్థులు ఒక ముఖ్యమైన మానసిక మార్పునకు సిద్ధం కావాలి. విదేశీ విద్య అంటే 'విజయానికి తప్పనిసరి, ఏకైక మార్గం' అనే భావనను పునః పరిశీలించుకోవాలి. స్వదేశీ విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధనా సంస్థలు, స్టార్టప్ వాతావరణం, విద్యావకాశాలను లోతుగా అధ్యయనం చేయాలి. ముఖ్యంగా ఏఐ, సూపర్ టెక్నాలజీ, బయోటెక్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, రోబోటిక్స్, కంప్యూటేషన్ల సైన్స్ వంటి రంగాల్లో ఇండియా విస్తృత అవకాశాల దశలోకి అడుగు పెడుతోంది. ఇదేమీ 'విదేశాలకు వెళ్లకండి' అనే వాదన కోసం కాదు. ప్రపంచ అనుభవం ఎప్పటికీ విలువైనదే. కానీ రేపటి ప్రపంచం ఒకే కేంద్రం చుట్టూ తిరిగేది కాదు, అది బహుళ కేంద్రాల ప్రపంచంగా ఉంటుంది. అలాంటి ప్రపంచంలో భారతీయ విద్యార్థి తన భవిష్యత్తును కొత్త కళ్లతో చూడాలి. ఒకప్పుడు మన యువత బయటి ప్రపంచాన్ని ఆశగా చూసింది. ఇప్పుడు ఆ బయటి ప్రపంచం భారతదేశాన్ని ఒక అమూల్యమైన అవకాశంగా చూడటం ప్రారంభిస్తోంది.

డ్రోన్ పోలీసింగ్తో అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అడ్డుకట్ట

- ఎస్సీ మాధవరెడ్డి
 బెలగాం: డ్రోన్ పోలీసింగ్తో అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని ఎస్సీ ఎస్.వి.మాధవరెడ్డి పోలీసులను ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీస్ సమావేశ మందిరంలో నెలవారీ సేర సమీక్షను వర్షాపర్వంగా నిర్వహించారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ, గ్రేవ్, నాన్ గ్రేవ్ కేసులు, మర్డర్, ప్రావర్శి, చీటింగ్, గంజాయి, రోడ్డు ప్రమాదాలు తదితర కేసులపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ.. సాంకేతికతను ఉపయోగించి పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన దర్యాప్తు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు హెల్పింగ్ వినయోగంపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, రోడ్డు భద్రతా నియమాలపై విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ-చలానా, డ్రైవర్ డ్రైవ్లై ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టాలని, గంజాయి రవాణా, విక్రయాలపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలని, సాధా నివారణకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో వాట్సాప్ గ్రూప్స్ సేవలు ప్రజలకు కనబడేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. మహిళా సంబంధిత నేరాలకు సంబంధించి కేసుల దర్యాప్తును త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. పెండింగ్ కేసులపై ఆరా తీసి వాటి పరిష్కారానికి తగిన సూచనలు, నలహాలు ఇచ్చారు. డిజిటల్



పోలీసింగ్ వ్యవస్థను అమలు చేయడం ప్రారంభంలో కొంత కష్టతరంగా ఉన్నప్పటికీ, భవిష్యత్లో నేరాల దర్యాప్తుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని వివరించారు. విధి నిర్వహణలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందికి ఎస్సీ ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీసీ వెంకటేశ్వరరావు, పార్వతీపురం ఎంపీసీ మనీషా వంగలరెడ్డి, డిఎస్సీలు రాంబాబు, థామస్రెడ్డి, డీసీఆర్ డి.సీఐ.ఆం. ఎస్సీ సీఐ రమణమూర్తి, సైబర్ సెల్ సీఐ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రీసర్వేలో తప్పిదాలు ఉండకూడదు

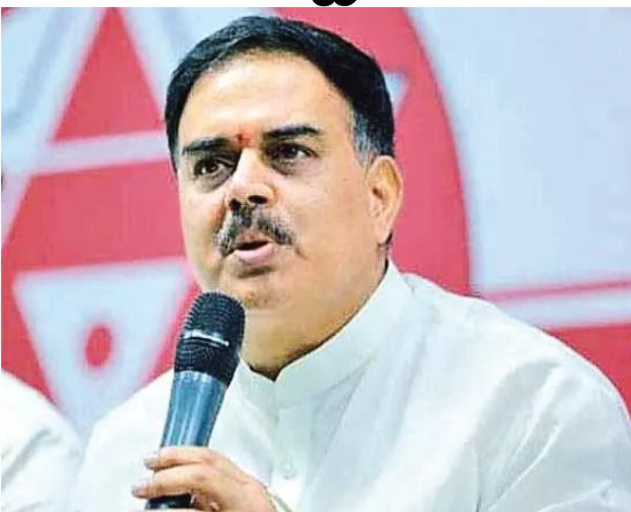
- అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహించాలి - కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి
 గరుగుబిల్లి: గ్రామాల్లో జరుగుతున్న రీసర్వేలో తప్పిదాలకు ఆస్కారం లేకుండా చూడాలని కలెక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర్ రెడ్డి సిబ్బందిని ఆదేశించారు. గిజబలో నిర్వహిస్తున్న రీసర్వేను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. రైతులకు ఆసాకర్యం కలగకుండా అత్యంత పారదర్శకంగా రీసర్వే నిర్వహించాలన్నారు. గతంలో మాదిరిగా రెవెన్యూ రికార్డుల్లో పొరపాట్లు ఉంటే సహించేది లేదన్నారు. సర్వే నిర్వహణకు ముందు రైతులకు నోటీసులు అందించడంతో పాటు ఈకేవైసీ విధిగా చేయించాలన్నారు. గ్రౌండ్ ట్రూలింగ్ చేయడానికి రెండు రోజుల ముందుగానే ప్రతి రైతుకూ సమాచారం అందించాలన్నారు. సర్వేలో భాగంగా ఎఫ్ఐపీఎల్ఆర్ పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలన్నారు. నోషన్ల ఖాతాలో ఉన్న భూములకు సంబంధించిన ప్రక్రియను సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. తోటపల్లి ప్రాజెక్టు పరిధిలోని సరిహద్దు మార్పిడి ప్రక్రియను ప్రారంభించాలన్నారు. రైతులు సర్వే సిబ్బంది సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అసంతరం సర్వే



బృందాల పనితీరు, రికార్డులను నిశితంగా పరిశీలించి సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం వహిస్తే సమాచారం అందించాలని రైతులకు సూచించారు. ఈ పరిశీలనలో జిల్లా ఇన్ స్పెక్టర్ జాయింట్ కలెక్టర్ పవార్ స్వప్నీల్ జగన్నాథ్, తహసీల్దార్ పి.బాల, మండల సర్వేయర్ ఎం.వెంకటరమణ, వీఆర్వో డి.రవికుమార్, ఎంపీసీసీ సభ్యుడు ఎం.సింహాచలంనాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తూనికలు, కొలతల శాఖలో సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవాలి

అమరావతి: తనిఖీలు, కేసులతోనే సరిపెట్టకుండా.. నకిలీలు, కొలతల్లో తేడాల్ని వేగంగా గుర్తించే సాంకేతికతను తూనికలు, కొలతలశాఖ అందిపుచ్చుకోవాలని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ సూచించారు. ఇక్కడ ఇంకా పాత విధానాలే కనిపిస్తున్నాయని, దీన్ని అధిగమించేలా కొత్త విధానాలు, ఆవిష్కరణలు తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన విజయవాడలోని పౌరసరఫరాల శాఖ కార్యాలయంలో తూనికలు, కొలతలశాఖ అధికారులు, సిబ్బందితో సమీక్ష నిర్వహించారు. 'అహోర పదార్థాల కట్టి, నకిలీలు తదితరాలపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే అంశాలపై వేగంగా స్పందించాలి. వెంటనే రంగంలోకి దిగితేనే ప్రజల్లో నమ్మకం పెరుగుతుంది. న్యాయపరంగా ఇబ్బందులు రాకుండా శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో తనిఖీలు చేసుకోవాలి. టాస్కోఫోర్స్ సమర్థంగా పనిచేయాలి' అని స్పష్టం చేశారు. అవినీతికి తావులేకుండా పనిచేయాలని, పౌరసరఫరాల శాఖకు మచ్చతచ్చే చర్యలను ఉపేక్షించేది లేదని మనోహర్ స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో పౌరసరఫరాల సంస్థ



ఎండీ ఢిల్లీరావు, తూనికలు, కొలతల శాఖ జాయింట్ కంట్రోలర్ కృష్ణ చైతన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గృహిణులు జాతి నిర్మాతలు

- రోడ్డు ప్రమాదం కేసులో పరిహారాన్ని పెంచుతూ సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్య

దిల్లీ: కుటుంబానికి పరిమితమైనట్లుగా కనిపించే గృహిణుల సేవలు వాస్తవానికి దేశ నిర్మాణానికి ఎంతగానో దోహదపడతాయని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. పిల్లల్ని కనడమే కాదు వారిని ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చే క్రమంలో తొలి గురువు వారే అవుతారని, సామాజిక విలువలు నేర్పించడంతో పాటు భావితరాలకు మానవీయ బంధాలను కొనసాగించేలా చేయడంలో కీలకపాత్ర వహిస్తారని జస్టిస్ సజయ్ కరోల్, జస్టిస్ ఎన్.కోటీశ్వర్ సింగ్ ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. దేశానికి ఉత్తమమైన మానవ వనరులను అందించడంలో గృహిణి కృషిని, ప్రాధాన్యతను విస్తరించడం తగదని సూచించింది. ఓ రోడ్డు ప్రమాదం కేసులో మోటారు వాహనాల చట్టం ప్రకారం బాధితు కుటుంబానికి పరిహారం మొత్తాన్ని పెంచుతూ ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. "మహిళలు కేవలం గృహిణులు మాత్రమే కాదు.. దేశాన్ని నడిపించే జాతి నిర్మాతలు. గృహిణి అంటే ఇంటి యజమానిపై ఆధారపడే వ్యక్తిగా పరిగణించడం విడ్డూరంగా అనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే వాస్తవానికి కుటుంబమంతా నిత్యం ఆమెపైనే ఆధారపడుతోంది. ఆమె లేకపోతే ఇంట్లో ఎన్నో పనులు ఆగిపోతాయి. ఆమె చేసే పని వెలకట్టలేనిది. ఒకవేళ దాన్ని ఆర్థికంగా గణిస్తే.. నెలకు కనీసం రూ.30వేల కంటే ఎక్కువ



అవుతుంది" అని ధర్మాసనం ఆవేదన వ్యక్తంజేసింది. పంజాబ్కు చెందిన ఓ మహిళ 2001లో రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోగా పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టు బాధితు కుటుంబానికి రూ.8లక్షలు పరిహారంగా ప్రకటించింది. సుప్రీంకోర్టు తాజాగా ఈ మొత్తాన్ని వడ్డీతో కలిపి రూ.62.77 లక్షలకు పెంచుతూ ఉత్తర్వులిచ్చింది. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో గృహిణులు చనిపోతే బాధితు కుటుంబాలకు చెల్లించాల్సిన పరిహారాన్ని మోటారు వాహనాల చట్టంలో ప్రత్యేక విభాగం కిందకు చేర్చాలని, ప్రతి మూడేళ్లకు ఈ మొత్తాన్ని 10శాతం మేర పెంచాలని ఆదేశించింది.

రీసర్వే ప్రక్రియ పక్కాగా నిర్వహించాలి

- కలెక్టర్ రామసుందర్ రెడ్డి

దత్తరాజేరు: రీసర్వే ప్రక్రియను నిబంధన మేరకు పక్కాగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఎస్.రా మసుందర్ రెడ్డి తెలిపారు. మండలంలోని వంగర గ్రామంలో జరుగు తున్న రీసర్వే ప్రక్రియను కలెక్టర్ పరిశీలించి అధికారులకు సూచనలు చేశారు. రైతులతో మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాలను, సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. రీసర్వే ప్రక్రియను పూర్తిగా పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని, రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే సర్వే జరిగేటప్పుడు రైతులకు సమాచారం అందించి వారి సమక్షంలో చేపట్టాలన్నారు. అసంతరం మండల కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్ష జరిపారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీసీ రమామణి, తహసీల్దార్ బి.సురేష్, సూపరింటెండెంట్ శివాజీ, ఎంపీవో కామేశ్వరరావు, ఇన్ చార్జ్ మండల సర్వేయర్ శివ, ఇరిగేషన్ ఏజెంట్ పైడిపునా యుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అర్జులకు ఓటర్ల జాబితాలో చోటు

- పక్కంటిగా 'సర్' ప్రక్రియ - కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ పుండార్

శ్రీకాకుళం: 'స్వచ్ఛమైన ఓటర్ల జాబితా తయారు చేయాలి. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్(సర్) ప్రక్రియ పక్కంటిగా చేపట్టాలి. అర్జులందరూ ఓటర్ల జాబితాలో ఉండాలని కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ పుండార్ స్పష్టం చేశారు. జడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ఈ ఆరో్యలు, సూపర్వైజర్లతో నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'బీఎల్వోలకు కేటాయించిన గృహాలను సందర్శించి, ఎన్యూమరేషన్ ప్రక్రియను విజయవంతంగా చేయాలి. ప్రతీ ఫారానికి అంగీకారపత్రం ఉండాలి. జూలై 1వ తేదీ నాటికి 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరినీ ఓటరుగా నమోదు చేయాలి. జూలై 14 నాటికి ఇంటింటి సర్వే పూర్తిచేయాలి. జూలై 21 వరకు డ్రాఫ్ట్ పబ్లికేషన్, జూలై 21నుంచి ఆగస్టు 20 వరకు అభ్యంతరాల నమోదు, పరిష్కారం చేపట్టాలి. జూలై 21 నుంచి సెప్టెంబరు 18వరకు క్లెయిమ్లు, డిస్కాన్జెట్లు ఉంటుంది. తుది జాబితా సెప్టెంబర్ 22న విడుదల చేస్తాం. ప్రతీ వారం వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. శిక్షణలో డీఆర్సీ



విశ్వేశ్వరరావు ఓటరు నమోదు, పోస్ట్ డ్రాఫ్ట్, డిక్లరేషన్ ఫారం, క్లెయిమ్, అభ్యంతరాలు తదితర అంశాలను క్లుప్తంగా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా మ్యూనింగ్ ప్రక్రియలో జిల్లా డాక్ట్రంట్ ప్రధమ స్థానంలో నిలిచినందుకు ఎలక్ట్రోనల్ అధికారులను కలెక్టర్ అభినందించారు. సమావేశంలో జేసీ ఫర్నాన్ అమృద్భాస్, ఆర్డీవో కె.సాయిప్రత్యూష, డిప్యూటీ కలెక్టర్లు పద్మావతి, జయదేవి, లక్ష్మణమూర్తి, లావణ్య, కార్పొరేషన్ కమిషనర్ కూర్మాపు, జడ్పీ సీఈఓ వెంకటరామన్, తహసీల్దార్లు, డీటీలు పాల్గొన్నారు.

ఏపీపై పారిశ్రామికవేత్తల విశ్వాసం రెట్టింపు

-రెండేళ్లలో రూ.23 లక్షల కోట్లకుపైగా పెట్టుబడులు
-ప్రజలందరికీ 7 సౌకర్యాలు అందించడంపై దృష్టి -
నైపుణ్యవంతమైన మానవవనరుల సంసిద్ధతపైనా..
-నీతిఆయోగ్ భేటీలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

దిల్లీ: 'రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంస్కరణలు, సుస్థిర విధానాలు, సులభతర వాణిజ్యం, ముందుచూపుతో కూడిన ఆర్థిక ఎజెండా.. ఇవన్నీ పెట్టుబడిదారుల్లో మాపై విశ్వాసాన్ని దిద్దుకోవడానికి చేశాయి. అందుకే గత రెండేళ్లలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రూ.23 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించింది. ఇవి రాష్ట్రంలో భారీ మొత్తంలో ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించడంతోపాటు, రాష్ట్ర దీర్ఘకాల ఆర్థికాభివృద్ధికి ఊతం ఇవ్వనున్నాయి' అని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు పేర్కొన్నారు. ఆయన ఇక్కడ రాష్ట్రపతిభవన్లో ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన నీతిఆయోగ్ 11వ పాఠశాలను సమావేశంలో ప్రసంగించారు. కీలకాంశాలివి.. 'మానవ వనరుల అభివృద్ధి, పేదరిక నిర్మూలన, ఉన్నత శ్రేణి ఉద్యోగాల కల్పన, సామాజిక మౌలిక వసతుల బలోపేతం, నీరు, ఇంధన భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం. సాంకేతికత, పారదర్శకత, జవాబుదారీతనంతో కూడిన పరిపాలన విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. రియల్టైమ్ గవర్నెన్స్ సాసెటీ ద్వారా వాతావరణం, వంటల స్థితిగతులు, భూగర్భ జలాల వంటి 41 రకాల సమాచారాన్ని రియల్టైమ్లో సేకరించి, ఏట సమాచారంతో విశ్లేషించి మెరుగైన సేవలందిస్తున్నాం. మనమిత్ర పాల్కెన్ గవర్నెన్స్ యాక్ ద్వారా ప్రభుత్వ సేవలను ఇంటి వద్దనే అందిస్తున్నాం. రాష్ట్రాల మౌలిక వసతులపై దృష్టి సారించాలి. రెగ్యులేటరీ వ్యవస్థల స్థిరంగా ఉండాలి. లాజిస్టిక్స్ మెరుగుపరుచుకోవాలి. పెట్టుబడులను ఆకర్షించడానికి కేవలం ప్రోత్సాహకాల ఆధారిత పోటీపై ఆధారపడకుండా అనుమతులను వేగంగా ఇవ్వాలి. ప్రజలందరికీ 7 సౌకర్యాలు.. ఏపీ లక్ష్యం: గృహనిర్మాణం, పారిశుధ్యం, సురక్షిత కుళాయినీరు, వంట గ్యాస్, విద్యుత్తు, డిజిటల్ కనెక్టివిటీ, ప్రత్యక్ష ప్రయోజన బదిలీ (డీటీబీ) లాంటి ఏడు సౌకర్యాలను ప్రజలందరికీ అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. సామాన్యుడి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరచి సమీకృత అభివృద్ధి సాధించడానికి ఈ ఏడు సేవలు అత్యంత ముఖ్యం. సమాజంలో 10% మంది సంపన్నులు,



అట్టడుగున ఉన్న 20% కుటుంబాలను దత్తత తీసుకొని వారిని అన్ని విధాలా పైకి తీసుకొచ్చే పీ4 విధానాన్ని అవలంబిస్తున్నాం. వైద్య రంగంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా సంజీవని ప్రాజెక్టు ప్రారంభించింది. వ్యాధులను ముందుగానే పసిగట్టి, నివారణకు అవసరమైన వైద్యసౌకర్యాలు అందించేందుకు వీలుగా డిజిటల్ వ్యవస్థను తీసుకొచ్చాం. యోగా, ధ్యానం లాంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లే కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నాం. భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం నాణ్యమైన మానవ వనరులను సిద్ధం చేయడానికి విద్యారంగంలో సంస్కరణలు తీసుకొచ్చాం. ఏట ఆధారిత అభ్యసన విధానాలు ప్రారంభించాం. ఉన్నత విద్యతో పారిశ్రామిక రంగాన్ని అనుసంధానం చేసి ఉద్యోగాలకు అనువైన కోర్సులు తీసుకొస్తున్నాం. ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్ లాంటి అభివృద్ధి రంగాల్లో వైపుబిళ్లె శిక్షణ కోర్సులు నిర్వహిస్తున్నాం. ఆంధ్రప్రదేశ్లో సంతాన సాఫల్య నిష్పత్తి 1.5 లోపునకు పడిపోయింది. భవిష్యత్తులో ఏర్పడే మానవ వనరుల కొరత, వయోభారం ద్వారా తలెత్తే ప్రమాదాన్ని పసిగట్టి దీర్ఘకాల ఆర్థిక సుస్థిరత కోసం పాపులేషన్ మేనేజ్మెంట్ పాలసీ తీసుకొచ్చాం. అన్ని రాష్ట్రాలూ జనాభా సమతౌల్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అభివృద్ధిలో భారత పరుగు... ప్రధాని మోదీ 12 ఏళ్ల పాలనలో భారతదేశం విధానపరమైన సమస్యలను వివిధ బయటపడి అభివృద్ధి దిశలో పరుగులు తీస్తోంది. సరళీకృత విధానాలు, పాలనా సంస్కరణలు, సులభతర వాణిజ్య విధానాలు భారత ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేశాయి. ప్రపంచమంతా అనిశ్చితి నెలకొన్నా మన దేశం అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది.

గ్రీన్ ఎనర్జీలో అగ్రగామిగా ఆంధ్రప్రదేశ్

-రాష్ట్రానికి ఆ సామర్థ్యముంది -ఏపీ
ఛాంబర్స్ అధ్యక్షులు పాట్లూరి
భాస్కరరావు

అమరావతి: గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగంలో దేశంలోనే అగ్రగామిగా ఎదిగి సామర్థ్యం రాష్ట్రానికి ఉందని ఏపీ ఛాంబర్స్ అధ్యక్షుడు పాట్లూరి భాస్కరరావు పేర్కొన్నారు. ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీయల్ ఫెడరేషన్ సహకారంతో ఎగ్జిబిషన్ క్యాటలొగ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో 'గ్రీన్ ఇండియా ఎక్స్పో-2026'ను విజయవాడలోని ఎన్ఎస్ కన్వెన్షన్ హాల్లో ప్రారంభించారు. ఈ నెల 13 వరకు జరిగే ఈ ప్రదర్శనలో దేశవ్యాప్తంగా 50 ప్రముఖ సంస్థలు పాల్గొననున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. భాస్కర రావు మాట్లాడుతూ దేశ గ్రీన్ ఎనర్జీ భవిష్యత్తుకు ప్రవేశద్వారంగా ఏపీని మార్చాలనే లక్ష్యంతోనే ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు వివరించారు. సోలార్, విండ్ ఎనర్జీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఎనర్జీ స్టోరేజ్ సిస్టమ్స్, ఎలక్ట్రిక్ మోబిలిటీ, ఇంధన సామర్థ్య సాంకేతికత, వ్యర్థాల నిర్వహణ, సస్టైనబిలిటీ.. తదితర రంగాలకు చెందిన సంస్థలు తమ ఆధునిక ఉత్పత్తులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ప్రదర్శనలో ఉంచుతున్నాయన్నారు. గ్రీన్ ఎకనామీ రంగంలో



తాజా పరిణామాలను తెలుసుకునేందుకు పెట్టుబడిదారులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, విధాన రూపకర్తలు, విద్యార్థులతో పాటు సామాన్య ప్రజలకు ఇదో వేదికగా మారుతుందని పాట్లూరి భాస్కరరావు తెలిపారు. నేడు గ్రీన్ ఇండియా కాన్ఫరెన్స్ 2026: ఎక్స్పోలో భాగంగా గ్రీన్ ఇండియా కాన్ఫరెన్స్ 2026ను నిర్వహించనున్నారు. పరిశ్రమల ప్రముఖులు, అధికారులు, వలు రంగాల నిపుణులు పాల్గొని గ్రీన్ ఎనర్జీ పెట్టుబడులు, ప్రభుత్వ విధానాలు, విద్యుత్తు గ్రీడ్ మౌలిక వసతులు, ఆర్థిక అవకాశాలు, నూతన సాంకేతికత, ఉపాధి అవకాశాలపై చర్చించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

దేశవ్యాప్తంగా ప్రజా ఉద్యమం



-నాలుగైదు రోజుల్లో కార్యచరణ -ఏపీసీసీ అత్యవసర సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్ణయం

దిల్లీ: ఆర్థిక సంక్షోభం, నిత్యావసరాల ధరల పెరుగుదల, నిరుద్యోగం, పర్యక్త పేదరిక లీలవంటి సమస్యలపై దేశ వ్యాప్తంగా ప్రజా ఉద్యమం చేపట్టాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా ప్రజల వద్దకు వెళ్లి వారికి సంఘీభావం ప్రకటించేలా, పార్టీ నేతలంతా రోడ్లపైనే ఉండేలా నాలుగైదు రోజుల్లో కార్యచరణను ప్రకటించనుంది. పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే నేతృత్వంలో ఇందిరా భవన్లో 3 గంటలపాటు జరిగిన పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శులు, ఇన్చార్జులు, పీసీసీ అధ్యక్షుల అత్యవసర సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 'ప్రస్తుతం దేశంలో ప్రమాదకర పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఒకవైపు ప్రజాస్వామ్యం లేదు. మరోవైపు సామాన్య ప్రజలు జీవనోపాధుల కోసం పోరాడుతున్నారు. అందుకే రాజీయే రెండు మూడు నెలల్లో పార్టీ తరపున దేశవ్యాప్తంగా ఉద్యమం చేపట్టాలని నిర్ణయించాం.

మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిల్లో ఈ ఆందోళన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాం. కష్టాల్లో ఉన్న ప్రజలవద్దకు వెళ్లి సంఘీభావం ప్రకటించి వారి తరపున పోరాడాలని నిర్ణయించాం. ఆ ఉద్యమం జరిగినన్ని రోజులు పార్టీ నేతలంతా రోడ్లమీదే ఉంటారు. నాలుగైదు రోజుల్లో ఈ ఉద్యమానికి సంబంధించిన ప్రణాళికను విడుదల చేస్తాం' అని సమావేశానంతరం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ తెలిపారు. మధ్య ప్రదేశ్, ఝార్ఖండ్ రాజ్యసభ ఎన్నికల నామినేషన్ల విషయంలో రిటర్నింగ్ అధికారులు వ్యవహరించిన తీరుపైనా ఈ సమావేశంలో చర్చించినట్లు వెల్లడించారు. ఒకవైపు ఓటమి చోరీ చేసిన భాజపా.. ఇప్పుడు మధ్య ప్రదేశ్, ఝార్ఖండ్లలో సీటు చోరీకి పాల్పడిందని ఆరోపించారు. సైద్ధాంతికంగా విచ్ఛిన్నం కాని పార్టీ కాంగ్రెస్ ఒక్కటేనని లోక్సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ స్పష్టం చేశారు. అందుకే భాజపా-ఆరెస్సెనిలపై పోరాటానికి సరైన పార్టీ తమదేనని పేర్కొన్నారు.

అనిశ్చితిలోనూ పరుగు



-యువతకు అవకాశాలివ్వడమే మన ప్రాధాన్యం -
రాష్ట్రాల అభివృద్ధి చెందితేనే వికసిత భారత్
సాధ్యం -నీతి ఆయోగ్ భేటీలో ప్రధాని మోదీ
వ్యాఖ్యలు -మొత్తం 28 మంది సీఎంల హాజరు

దిల్లీ: ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనిశ్చితి, అస్థిరత నెలకొన్నా అభివృద్ధి పథంలో భారత్ దూసుకెళ్తోందని ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. ఆత్మ విశ్వాసం, దృఢ నిశ్చయంతో ముందుకు సాగుతున్నామని వెల్లడించారు. వికసిత భారత్ లక్ష్య సాధనలో ముందుకు సాగుతున్న కొద్దీ రాష్ట్రాల సమష్టి బాధ్యత మరింత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రాలు అభివృద్ధి చెందకుండా వికసిత భారత్ సాధ్యం కాదని స్పష్టం చేశారు. ఆయన అధ్యక్షతన రాష్ట్రపతి భవన్ కల్చరల్ సెంటర్లో జరిగిన నీతి ఆయోగ్ పాఠశాల మండలి 11వ సమావేశంలో ప్రధాని ప్రసంగించారు. దీనికి దేశంలోని మొత్తం 28 మంది ముఖ్యమంత్రులు హాజరయ్యారని మండలి ఉపాధ్యక్షుడు అశోక్ కుమార్ లాహిరి తెలిపారు. యువత సాధికారత చోదక శక్తి... దేశ జనాభా అనేది మనకో చరిత్రాత్మక డివిడెండ్ లాంటిదని, దానిని కోల్పోవడానికి వీలేదని మోదీ నొక్కిచెప్పారు. 'భారత యువతకు సరైన అవకాశాలను కల్పించేందుకు వారికి నాణ్యమైన విద్య, మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్యాల పెంపు, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించడం మన ప్రాధమ్యులు కావాలి. వికసిత భారత్ దిశగా మన ప్రయాణం వెనుక చోదక శక్తిగా యువత సాధికారత నిలవనుంది.

కలిసి పని చేస్తున్నాం. కృత్రిమ మేధను అవకాశంగా మలుచుకుని భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రజలు నైపుణ్యాలను పెంచుకోవాలి. డ్రగ్స్, సైబర్ నేరాల అడ్డుకట్టకు సమష్టి కృషి అవసరం' అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఎల్ఎన్ఎ ఆందోళనలను గుర్తు చేసిన ప్రధాని.. రాష్ట్రాలు నీటి పొందుపును, నేచురల్ ఫార్మింగ్ను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. 'అనేక దేశాలతో స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదిరిన నేపథ్యంలో వృద్ధికి, ఎగుమతులకు అవకాశాలు మరింతగా విస్తరించాయి. ఈ ఒప్పందాల ద్వారా మధ్య, చిన్నతరహా పరిశ్రమలకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల ద్వారాలు తెరుచుకున్నాయి. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పోటీతత్వాన్ని పెంచాయి' అని ప్రధాని ఈ సందర్భంగా వివరించారు. రాష్ట్రాల మధ్య సహకారం... 'రాష్ట్రాల మధ్య సంబంధాలకు సహకారం, చర్చలే మార్గదర్శకం కావాలి. ఈ సహకారంలో నీతి ఆయోగ్ కీలక పాత్ర పోషించాలి. వికసిత భారత్ లక్ష్యం దిశగా రాష్ట్రాలు ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి, కలిసి పనిచేయడానికి సహకారం అందించాలి' అని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశానికి ప్రతిపక్ష పాలిత రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు రేవంత్ రెడ్డి, జోసెఫ్ విజయ్, డీకే శివకుమార్, వీటీ సతీశ్, ఒమర్ అబ్దుల్లా తదితరులు హాజరయ్యారు. వీరితోపాటు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్లు, పలువురు కేంద్ర మంత్రులు పాల్గొన్నారు. అందరు ముఖ్యమంత్రులతో కలిసి దిగిన చిత్రాలను పంచుకున్న ప్రధాని.. సమాఖ్య స్ఫూర్తికి ఇది నిదర్శనమని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రణాళికాయుత పట్టికరణ భారతకు అవసరమని ఈ సందర్భంగా ప్రధాని, సీఎంల, ఇతర నీతి ఆయోగ్ సభ్యులు అభిప్రాయపడ్డారు. పశ్చిమాసియా పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రత్యేక సాయం చేయాల్సిందిగా ఏ ముఖ్యమంత్రి కోరలేదని లాహిరి తెలిపారు. గతంలో జరిగిన సమావేశాల్లో బహిష్కరణలు, వాకౌట్లు ఉండేవని, ఈసారి అటువంటివే లేవని వివరించారు.

ఈశాన్యంలో సాయుధ బలగాల చట్టం తొలగిస్తాం

దిల్లీ: ఒకట్రోండు రాష్ట్రాలు మినహా మిగిలిన ఈశాన్య ప్రాంతం మొత్తం నుంచి వచ్చే ఏడాది సాయుధ బలగాల ప్రత్యేక అధికారాల చట్టం (షిఫ్ట్-ఎన్ఎ) ఉపసంహరిస్తామని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ప్రకటించారు. అస్సాం, నాగాలాండ్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో ఖనిజ, చమురు కార్యకలాపాలను సులభతరం చేసే త్రైపాక్షిక అవగాహన ఒప్పందంపై సంతకాలు ముగిసిన అనంతరం అమిత్ షా మీడియాతో మాట్లాడారు. సాయుధ బలగాల చట్టం అమలులో ఉన్న ప్రాంతాలు తగ్గిపోవడం శాంతి పరిధివిస్తోందని నిదర్శనమని అన్నారు. తాజాగా కుదిరిన త్రైపాక్షిక ఒప్పందం దేశ చరిత్రలో ఒక చారిత్రక ఘట్టమని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఒప్పందంతో అభివృద్ధి చెందిన ఈశాన్యం కోసం ప్రధాని మోదీ కన్న కలల సాకారానికి ఉన్న చివరి అవరోధం తొలగిపోయినట్లయిందని అమిత్ షా అన్నారు. ఈశాన్యంలో ఖనిజ అన్వేషణకు కొత్త మార్గాలు ఏర్పడతాయన్నారు. అధికార పరిధికి సంబంధించిన వ్యత్యాసాల కారణంగా గడచిన మూడు దశాబ్దాలుగా ఇక్కడ ఖనిజాన్వేషణ నిలిచిపోయిందన్నారు. ప్రస్తుతం 1,000 నుంచి 1,500 బ్యారెళ్ల చమురు వెలికి తీస్తుండగా తాజా ఒప్పందం ఫలితంగా ఆ సామర్థ్యాన్ని పదింతలు పెంచవచ్చని చెప్పారు. 'ఒక్క చమురు క్షేత్రంలోనే రూ.15 వేల కోట్ల విలువైన చమురు



వెలుపడే అవకాశం ఉంది. నాగాలాండ్లోని చమురు నిక్షేపాలను వెలికి తీయగలిగితే ఇంధనం కోసం విదేశాలపై ఆధారపడల్సిన అగత్యం బాగా తగ్గిపోతుంది' అన్నారు. ఈశాన్యంలో వివిధ మిలిటెంట్ సంస్థలకూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకూ మధ్య 2019 నుంచీ 12 ఒప్పందాలు కుదిరాయి.. వీటి కారణంగా ఈ ప్రాంతంలో హింసాత్మక ఘటనలు 80 శాతం తగ్గిపోయాయని అమిత్ షా వివరించారు.

రెండేళ్లలో కేంద్రం నుంచి రూ.14 లక్షల కోట్లు

-రాష్ట్రాభివృద్ధిని వివరించేందుకే
తిరుపతిలో సభ -భాజపా రాష్ట్ర
అధ్యక్షుడు మాధవ్ వెల్లడి

అమరావతి: 'ప్రధాని మోదీ, సీఎం చంద్రబాబు విజనరీ లీడర్లు, ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా రెండేళ్లలో కేంద్రం నుంచి రూ.14 లక్షల కోట్ల నిధులు ఏపీకి వచ్చాయి. అభివృద్ధి, సంక్షేమంలో రాష్ట్రం దూసుకెళ్తోంది. అందుకే సంబరాలు చేస్తున్నాం' అని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ పాలన, 12 సంవత్సరాల కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిపాలనలో చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తుంటే తిరుపతిలో బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సారధ్యంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందుతున్న తీరును ఇందులో వివరిస్తామన్నారు. విజయవాడలో ఆయన చిలేక్కర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. 'ప్రభుత్వ ఫలాలు చివరి వ్యక్తికి చేరేలా మోదీ పాలన సాగుతోంది. దేశాన్ని ప్రపంచ ప్రధాన ఆర్థిక శక్తులలో ఒకటిగా తీర్చిదిద్దడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా సహకరిస్తోంది' అని పేర్కొన్నారు. జగన్మోదీ శవ రాజకీయాలు... వైకాపా అధినేత జగన్ శవ రాజకీయాలు చేయడానికి విశాఖలో పర్యటించారని మాధవ్



ధ్వజమెత్తారు. 'స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రమాదంపై జగన్ వ్యాఖ్యలు కోపనీయం. స్టీల్ ప్లాంట్ కాపాడాలని చెబుతున్న జగన్.. మొసలి కన్నీరు కాల్చి వెళ్లడం తప్ప వైకాపా పాలనలో ఉక్కు పరిశ్రమకు మేలు చేసే ఒక్కవసలే చేయలేదు. వైకాపా హయాంలో ఎల్పీఎల్ఎస్ గుంటూరు ప్రభుత్వం ముగ్గురికి రూ.కోటి చొప్పున పరిహారం ప్రకటించి.. తర్వాతి ప్రమాదాల్లో పరిహారం ఇవ్వకుండా ముఖం చాటితారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ను కాపాడి నిలబెట్టించి ఎన్టీయే ప్రభుత్వమే' అని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ప్రసాద్, మీడియా ఇన్చార్జి కిలారు దిలీప్, అధికార ప్రతినిధులు ముక్కపాడి రేణుక, షేక్ బాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెదు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు, ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ ఆకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏదేనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుకు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రాస్సిగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెక్ప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుతోంది? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంటుంది. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంటుంది. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం, సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



చేయాలంటుంది. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుతుంది. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్ పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంటుంది. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్సన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్లను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినయించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యి కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యుపి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్కు దూరం ఉంచడం చేతుల్లో వసే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరూ ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటెన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదిని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్పసమస్యలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తింటే హాని కలిగిస్తోందంటుంది. దానిమ్మ పండు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదిని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్సులెంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్సెక్షన్ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణులు సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'ది' ధృవీకరించలేదు.

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

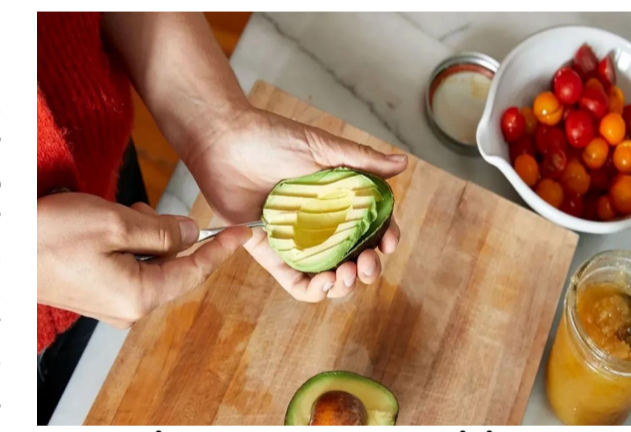
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పుడీకప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరైజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుగుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



మాతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

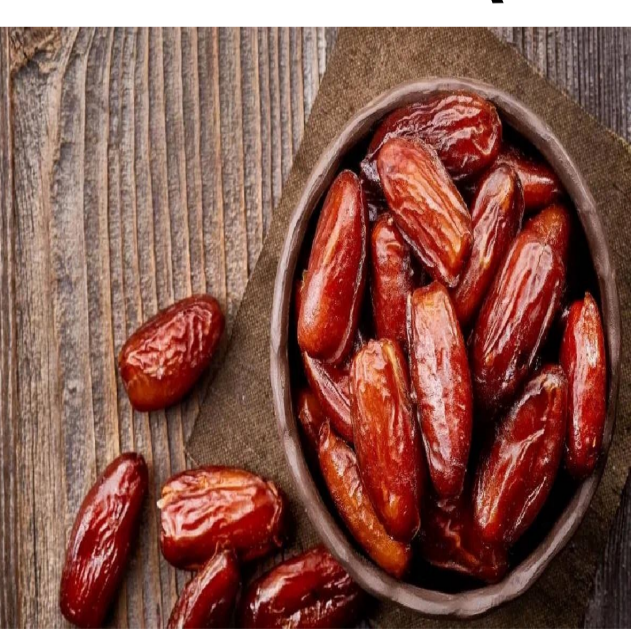
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండ్లను వచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కాలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో సహాయపడతాయి. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీరు పుష్పలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పోటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పోటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్కోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీరు పుష్పలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ సేపేంట్లు వీటిని తీసుకోవే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

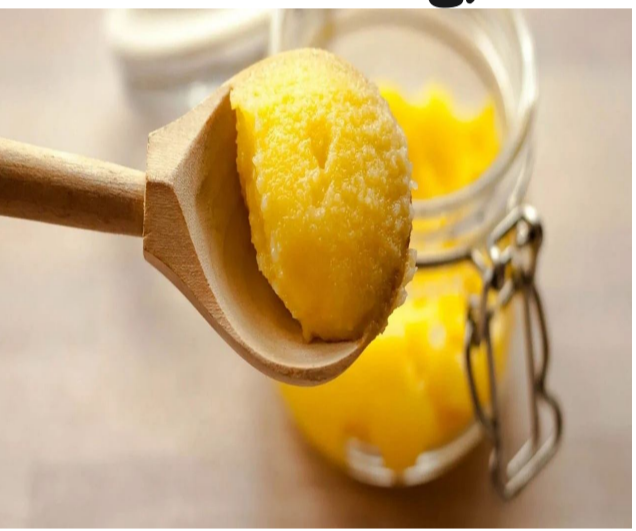
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ళు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటిబయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటిబయోటిక్ కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్ళకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటిబయోటిక్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటిబయోటిక్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటిబయోటిక్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటిబయోటిక్ ను వివక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటిబయోటిక్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటిబయోటిక్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జె.నా/%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం అనే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎంఓ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటిబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎంఓ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటిబయోటిక్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటిబయోటిక్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అసవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేసిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

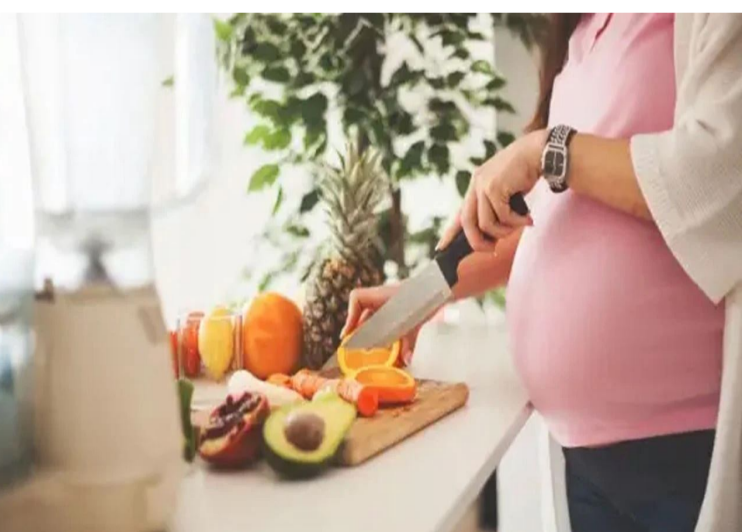
నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారీ పొరలు పొరలు కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్ట్రాప్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలు మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలుతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా వట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాలియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యూటీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజన్ల పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సారకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్ గా తినండి.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ స్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి. శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపంతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి. అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీలో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్య కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డ్రైబ్ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గురుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

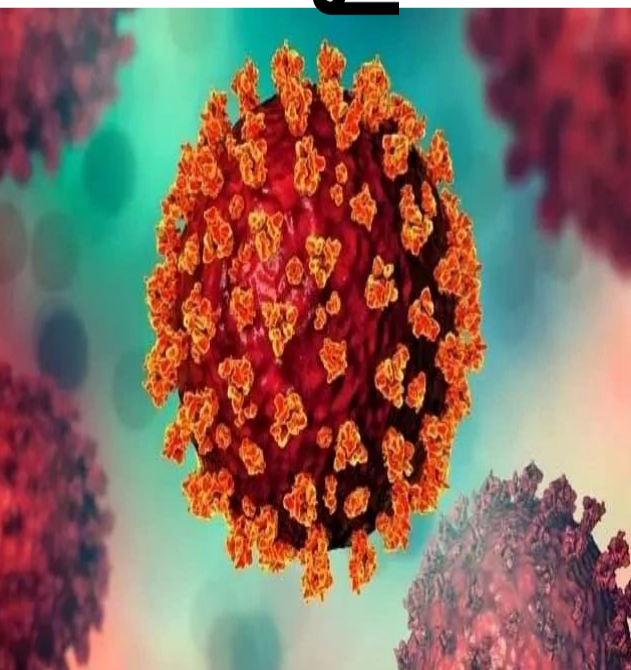
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాలి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికీ ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్భాంగ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్భాంగం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



చేయాలి. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్ళాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినప్పుడు పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్భాంగం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్ళారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చేసింది. చైనా పరిశోధకులు ఎబోలా వైరస్ లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయూలర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంతృత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలని ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాలేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర, మెంతికూర ఇతరత్రా



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. నారింజ, నిమ్మ, డ్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు వికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లాట్రీకేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు డ్రై డెబ్బాగా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది వికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతే మరో సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లఫీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, వికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారితీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ వీలంటుంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్సును కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గరి చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్బా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. సల్ఫర్ జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంఠి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాల్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలను సబ్బా గింజలు కూడా గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి..ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక



బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీవైజ్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్బా గింజల మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్బా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్బా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్బా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటిన్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుడుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాల్చే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్ళాలి. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్ళున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్ళే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వద్దంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ దయాబెటిస్ బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోమకోవడం, మీకు లీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక



గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట పరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, పైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజూవారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి..



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లుంటే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూ 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, డైబిటీస్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా వగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను మంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్క్యూలర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

ప్రతి చిరు వ్యాపారికి రుణం: కమిషనర్

ఇచ్చాపురం: అర్జున్ లైన ప్రతి చిరువ్యాపారికి బ్యాంక్ ద్వారా రుణం అందించనున్నట్లు మునిసిపల్ కమిషనర్ ఎన్. రమేష్ తెలిపారు. మునిసిపల్ సమావేశ మందిరంలో కమిషనర్ అధ్యక్షతన మెప్పా విభాగం చిరు వ్యాపారులకు సీఎం స్వానిధి లోక్ కల్యాణ్ మేళానిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ బ్యాంక్ మేనేజర్ లాల్జెంద్ మి మిశ్రా, ఏపీజీవీబీ మేనేజర్ శోభన్, ఎస్బీఐ, కెనరా, ఇండియన్ బ్యాంక్ ఫీల్డ్ ఆఫీసర్లు నాగరాజు, సంతోష్, రేనీకరాజ్, మెప్పా లవ్విహూద్ సాంకేతిక నిపుణులు కిషోర్, బ్యాంకింగ్ కేజీ నిపుణులు వై. శారదావాణి, భాస్కరరావు పాల్గొన్నారు.



మత్తు, నేర రహిత జిల్లాగా తీరిదిద్దుదాం

-జిల్లా ఎస్సీ అమిత్ బర్దార్ -నేరస్థులకు శిక్షలు పడేలా చర్యలు తీసుకోవాలి

పాడేరు: అల్లూరి జిల్లాను మత్తు, నేర రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు పోలీస్ యంత్రాంగం పనిచేయాలని జిల్లా ఎస్సీ అమిత్ బర్దార్ ఆదేశించారు. జిల్లాలో గంజాయి, మత్తుపదార్థాల నిర్మూలనకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జరిగిన నెలవారీ నేర సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన పెండింగ్ కేసులు, దర్యాప్తుల పురోగతి, మహిళలపై నేరాలు, మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ, సైబర్ నేరాలు, శాంతిభద్రతలు, రోడ్డు భద్రత, ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారం, పోలీసింగ్లో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగం తదితర అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ అమిత్ బర్దార్ మాట్లాడుతూ మత్తుపదార్థాల సాగు, రవాణ, విక్రయాలు, వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. డ్రగ్ డిటెక్షన్ కిట్లను సమర్పవంతంగా వినియోగిస్తూ డ్రోస్టు, సీసీ కెమెరాలు, ఇతర ఆధునిక సాంకేతిక పరికరాల ద్వారా నిఘాను మరింత పటిష్ఠం చేయాలని సూచించారు. మహిళలపై నేరాల నివారణ, బాధితులకు తక్షణ సహాయం, నేరస్థులకు శిక్షలు పడేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సంకల్పం కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాలలు, కళాశాలలు, గ్రామాల్లో మహిళల భద్రత, సైబర్



నేరాల నివారణ, మాదకద్రవ్యాల దుష్పరిణామాలు, బాలికల రక్షణ, శక్తి యావ వినియోగం, రోడ్డు భద్రత, ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమాలను చేపట్టాలన్నారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో నిరక్షం వహించకుండా బాధితులకు న్యాయం చేయాలన్నారు. పాత నేరస్థులు, రౌడీపీటర్లపై నిరంతరం నిఘా కొనసాగించాలని, రాత్రిగస్తీలు, వాహన తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలని, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్, ట్రాఫిక్ అమలు క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎఎస్పీలు, డీఎస్పీలు, సీబిలు, ఎస్బిలు, ఈగల్ బృందం అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారుల సంక్షేమానికి చర్యలు

ఎచ్చెర్ల: మత్స్యకారుల సంక్షేమానికి, తీర ప్రాంత అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఎచ్చెర్ల ఎమ్మెల్యే ఈశ్వర రావు తెలిపారు. బుడగట్లపాలెం తీరంలో ఫిషింగ్ హార్బర్ నిర్మాణానికి రూ.444 కోట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరుచేయడంతో ఎమ్మెల్యే నడుకుదిటి ఈశ్వరరావును తీర ప్రాంత గ్రామాల ప్రజలు తన క్యాంప్ ఆఫీసులో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో బుడగట్లపాలెం, బడివానిపేట గ్రామాల మాజీ సర్పంచ్లు అల్లవల్లి రాంబాబు, వారది ఎర్రయ్య, బడివానిపేట ఎంపీటీసీ సమరం, డి.మత్స్యలేశం మాజీ ఎంపీటీసీ మూగి కొర్రయ్య, మత్స్యకార ప్రతినిధులు మైలవల్లి పోలీసు, సూరాడ రాముడు, కొమర లక్ష్మణ పాల్గొన్నారు.



రాజ్యసభ సీటుపై మీకెందుకు అసహనం

-భాజపా నేతలపై షర్ల మండిపాటు

అమరావతి: రాజ్యసభ సీటు మాట ఇచ్చిన వాళ్లకు, మాట తీసుకున్న వాళ్లకు సంబంధించిన విషయమని, మధ్యలో మీ అసహనం ఏమిటని కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు షర్ల భాజపా నేతలను ప్రశ్నించారు. 12 ఏళ్ల ఎన్డీయే వైఫల్యాలను ప్రజల ముందు పెడితే సమాధానం చెప్పలేక, అర్ధం లేని అంశాలను మాట్లాడే భాజపా నేతల సంస్కారం ఏపాటిదో అర్థమవుతుందని ఆమె పేర్కొన్నారు. భాజపా నేతల విమర్శలపై ఎక్స్ వేదికగా షర్ల స్పందించారు. 'భాజపాకు చిత్తుపట్టి ఉంటే పుండు మీద కారం చల్లే చేష్టలు వక్రం పెట్టి రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ తరఫున లేవనెత్తిన కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై సమాధానం చెప్పాలి. నిత్యావసర ధరలు 300% ఎందుకు పెరిగాయో చర్చకు రావాలి. ఏటా 2 కోట్ల ఉద్యోగాలు ఎందుకు ఇవ్వలేకపోయారో సమాధానం చెప్పాలి. రూపాయి విలువ రెండింతలు ఎందుకు పతనం అయ్యిందో వివరణ ఇవ్వాలి' అని విమర్శించారు.



విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి

- మంత్రి డోలా

అమరావతి: డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ గురుకులాల్లోని విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భద్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని అధికారులను సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి ఆదేశించారు. విద్యార్థుల మానసిక స్థితిని గమనిస్తూ.. వారికి కొన్నెలింగ్ ఇవ్వాలని సూచించారు. పిల్లలకు విద్యతో పాటు నైతిక విలువలు కూడా బోధించాలన్నారు. వారికి గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్పై అవగాహన కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. గురుకులాల డీసీపీలు, ప్రిన్సిపాళ్లు, డీడీలకు విజయవాడలో నిర్వహించిన వర్క్ షాప్ లో మంత్రి మాట్లాడారు. 'పేదలు విద్య ద్వారా సాధికారత సాధించాలన్నదే సీఎం చంద్రబాబు సంకల్పం. కార్పొరేటు సూక్ష్మక దీటుగా గురుకులాలు, సంక్షేమ పనితీరులను తీర్చిదిద్దాలన్నారు. పరీక్షల్లో 100 శాతం ఉత్తీర్ణత లక్ష్యంగా ఉపాధ్యాయులు పనిచేయాలి. జేఈఈ, నీట్ లో ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు మంచి ర్యాంకులు సాధించేలా బోధన సాగించాలి. పసతి గృహాల్లో సీసీ కెమెరాలు, ఆర్ఎస్ షాంట్లు, మెకనైజ్డ్ కెచింగ్ ఏర్పాటు చేశాం. పారిశుధ్యం, ఇతర మౌలిక



సదుపాయాలపై విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల్లో 100 శాతం సంతృప్తి రావాలి' అని వెల్లడించారు.

గ్రామీణ క్రీడల్లో పాల్గొన్నవారికి గత ప్రభుత్వంలో ఉద్యోగాలు

-పాఠశాల, అంతర్ కళాశాలల పోటీల్లో పాల్గొన్నవారికి సచివాలయాల్లో కొలువులు -మాన్యువల్ ఎంపికతో పారదర్శకతకు పాతర -మూడు జిల్లాల వివరాలు పరిశీలిస్తే విన్నపాలయ వాస్తవాలు వెలుగులోకి.. -అంత చేసి.. ఇప్పుడు డీఎస్సీపై అభాందాలా -ఉన్నతాధికారులు అజయ్ జైన్, కోన శశిధర్

అమరావతి: వైశాఖ మాంసంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మహిళా ఉత్సవాల్లో నిర్వహించిన క్రీడా పోటీల్లో పాల్గొన్నవారికి, పాఠశాల స్థాయి క్రీడల్లో ఆడినవారికి కూడా గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లో క్రీడా కోటాలో ఉద్యోగాలిచ్చారని క్రీడలు, యువజన సర్వీసుల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్, పాఠశాల విద్యాశాఖ కార్యదర్శి కోన శశిధర్ చెప్పారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో డీఎస్సీలో నిబంధనల్ని తుచ తప్పక పాటిస్తూ, అర్హతలు ఉన్నవారికే ఉద్యోగాలిచ్చామని స్పష్టం చేశారు. వైశాఖ పాలనలో గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగాలు నియామకాల్లో క్రీడా కోటాలో పోస్టులను మాన్యువల్ గా భర్తీ చేశారన్నారు. ఆ కాగితాలు శాప్ లో కట్టలకట్టలుగా పడి ఉన్నాయని, ఎవరు ఏ క్రీడలో ఎంపికయ్యారో వెతికితీయడం కూడా కష్టంగా మారిందన్నారు. అతి కష్టం మీద మూడు జిల్లాల వివరాలు పరిశీలిస్తే అప్పట్లో క్రీడా కోటాలో ఎంత అడ్డగోలుగా ఉద్యోగాలిచ్చారో తెలిసిందన్నారు. శాప్ ఎంపీ భరణి, పాఠశాల విద్య డైరెక్టర్ తమిమ్ అన్నారితో కలిసి సచివాలయంలో వారు



విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'ఫలానా క్రీడలో ఇంత మంది ఎంపికయ్యారని పత్రికల్లో రాయగలుగుతున్నారంటే అదేదో వాళ్లు పరిశోధించింది కాదు. మేమే అందరికీ తెలిసేలా క్రీడా కోటాలో ఎంపికైన అభ్యర్థుల వివరాలను ఆన్ లైన్ లో ఉంచాం. మెగా డీఎస్సీ-2025 ఎలాంటి అవకతవకలు లేకుండా పారదర్శకంగా నిర్వహించాం. అక్కడల్లో మరో డీఎస్సీకి నోటిఫికేషన్ ఇవ్వనున్నాం. డిసెంబరులో పరీక్షలు ఉంటాయి' అని తెలిపారు. వైశాఖ అధ్యక్షుడు జగన్ గురువారం విలేకర్ల సమావేశంలో డీఎస్సీపై చేసిన ఆరోపణలకు వారు సమాధానమిచ్చారు.

కేంద్రంలో పాలనపై మాట్లాడను

-డీఎస్సీపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలి - సోషల్స్ కోటా పెద్ద కుంభకోణం -మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్

అమరావతి: కేంద్ర ప్రభుత్వం విషయంలో తాను పెద్దగా వ్యాఖ్యానించదలచుకోలేదని మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ అన్నారు. ఆయన తన క్యాంపు కార్యాలయంలో విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడినప్పుడు కొందరి ప్రశ్నలకు సమాధానంగా ఈ విషయం చెప్పారు. కేంద్రం గురించి మాట్లాడేందుకు పరిమితమైన అంశాలున్నాయని, కానీ ఇక్కడ రాష్ట్రంలో మాత్రం ఎన్నికల హామీలను నెరవేర్చలేదని, అన్నీ కుంభకోణాలే.. ఏ పర్మూ సంతోషంగా లేదని వ్యాఖ్యానించారు. డీఎస్సీ-2025పై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. 'సేవర్ తయారీలో ఎవరెవరున్నారు? డిజిటల్ యాక్సెస్ ఎంతవరకే చేతుల్లో ఉంది ఎంతమందికి పేపర్ లీకైంది? ఎంతమేర లంచాలు చేతులు మారాయి ఇవన్నీ తేలాలి. లేకపోతే వైశాఖ అధికారంలోకొచ్చాక విచారణ కమిషన్ ను వేసి, తప్పు చేసినవారిని శిక్షిస్తాం' అని చెప్పారు. ఆ జీఓలు ఎందుకు రద్దుచేశారు.... 'సోషల్స్ కోటాకు సంబంధించి గతంలో ఉన్న 74 జీవోను రద్దుచేసి.. తమవారికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చుకునేందుకు వీలుగా.. క్రీడల్లో పాల్గొన్నట్లు సర్టిఫికెట్లు ఉంటే చాలు, డీఎస్సీ పరీక్ష కూడా రాయకర్తేదంటూ జీఓ 4, 47లను తీసుకొచ్చారు. ఇలా 270 ఉద్యోగాలు ఇచ్చారు. సాఫ్ట్ బాల్ లో 38, జూడోలో 39 మందికి పోస్టులు ఇచ్చారు. సాఫ్ట్ బాల్ అసోసియేషన్ కు తెదేపా ఎమ్మెల్యే కాన రవికుమార్ అధ్యక్షుడు, జూడో అసోసియేషన్ గౌరవాధ్యక్షుడు మంత్రి లోకేశ్ తోడల్లుడు, తెదేపా ఎంపీ భరణి. తమవాళ్లకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చుకున్నాక జీఓ 4, 47లను రద్దు చేసి.. 25, 56 జీఓలను తీసుకొచ్చారు. మొదటి జీఓలు మంచివే అయితే ఎందుకు రద్దుచేశారు' అని ప్రశ్నించారు.



'ఇప్పుడు జెన్ జీలో ఉన్నాం, జెన్ ఆల్ట్రా కూడా వచ్చేసింది. ప్రభుత్వం తప్పులు చేస్తుంటే ప్రశ్నించే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. జెన్ జీలు అందులో భాగమే. వారి ఆశలను సలిపేస్తే కోట్లమంది కాకోనీలు వస్తారు. అందులో నేనూ ఒకడినవుతా' అన్నారు. చంద్రబాబు పోతారేమో.... 'అబద్ధం, మోసం, వెన్నుపోటు, దగా, కుంభకోణానికి చొక్కా ప్యాంతు తగిలిస్తే కనిపించేది చంద్రబాబే. డీఎస్సీ లాంటివాటిపై ప్రశ్నిస్తే చంద్రబాబుకు నరాలు తెగిపోయేంత బీబీ. ఎంత ఎక్కువ వస్తుందంటే ఆయన పోతారేమోనని నాకు భయమేస్తుంది. ఆయన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎవరైనా తలుపు కొట్టి మావిగన్ అన్నారునాకోండి.. మనిషి ఏమవుతారోనని భయమేస్తుంది' అని జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. బెంగళూరుకు జగన్.... మాజీ సీఎం జగన్ బెంగళూరుకు వెళ్లారు. బెంగళూరు నుంచి తాడేపల్లికి వచ్చిన ఆయన.. విశాఖపట్నం వెళ్లి వచ్చారు. తాడేపల్లిలో విలేకర్లతో మాట్లాడి, సాయంత్రం బెంగళూరుకు బయల్దేరి వెళ్లారు.

వేలం కేంద్రాల్లో పొగాకు బేజ్ల తిరస్కరణలు, నోబిడ్స్ తగ్గాయి

అమరావతి: పొగాకు వేలం కేంద్రాల్లో బేజ్ల తిరస్కరణలు, నోబిడ్స్ 30-37 శాతం నుంచి 20 శాతానికి తగ్గాయని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. మార్కెట్ లో మెరుగైన పొగాకుకు డిమాండ్ ఉందనేందుకు ఇదే నిదర్శనమన్నారు. ఆయన మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, గొట్టిపాటి రవికుమార్, డోలా శ్రీబాల వీరాంజనేయస్వామి, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి పొగాకు కొనుగోళ్లపై టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జూన్ 11 నాటికి పొగాకు బోర్డు ఆధ్వర్యంలో 15.65 మిలియన్ కిలోల కొనుగోలు జరిగిందని.. 16 వేలం కేంద్రాలకు రోజుకు సుమారు 8 వేల బేజ్ల వస్తున్నాయని వివరించారు. పది రోజుల కిందటితో పోలిస్తే కొనుగోలు సంస్థలు చురుగ్గా వేలంలో పాల్గొంటున్నాయని.. డీనివల్ల మార్కెట్ లో సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడిందని మంత్రి పేర్కొన్నారు.



సిద్ధాంతాలు, సవాభావం ఉన్న కార్యకర్తలే పార్టీకి వునాది

అమరావతి: సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి, సేవాభావంతో ఉన్న సమర్థ కార్యకర్తల నిర్మాణమే పార్టీ విజయానికి వునాది అని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. పండిట్ దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశ్నలకు మహా అభియాన్-2026లో భాగంగా జిల్లాల్లో నిర్వహిస్తున్న శిక్షణల పురోగతిని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన సమీక్షించారు. 'పార్టీ సిద్ధాంతాలు, జాతీయత, సేవా కార్యక్రమాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ శిబిరాలకు కార్యకర్తల నుంచి మంచి స్పందన వస్తోంది. గ్రామస్థాయి వరకు పార్టీ భావజాలాన్ని తీసుకెళ్లగ నాయకత్వాన్ని తీర్చిదిద్దాలి. శిక్షణ పొందిన ప్రతి కార్యకర్త ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ముందుండి పనిచేసేలా కార్యచరణ రూపొందించాలి' అని నాయకులకు సూచించారు. సమావేశంలో రాష్ట్ర సంఘటన ప్రధాన కార్యదర్శి మధుకర్, ప్రధాన కార్యదర్శులు లక్ష్మీ ప్రసన్న, ఎం.ప్రసాద్, దయాకరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పేదల ఇంటి స్థలాల క్రమబద్ధీకరణకు చర్యలు

-రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చేతులు మీదుగా పట్టాలు పంపిణీ చేస్తాం

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ స్థలాలలో ఇళ్ళ నిర్మించుకున్న పేదల స్థలాలను క్రమబద్ధీకరణ చేసి హక్కులు కల్పించడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టరు అభిషిక్ట్ కిషోర్ అన్నారు. కలెక్టరు కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జిల్లాకు సంబంధించిన శాసనమండలి సభ్యులు, శాసనసభ్యులతో జిల్లాకలెక్టరు అభిషిక్ట్ కిషోర్ జాయింట్ కలెక్టరుతో కలిసి రెవిన్యూ సంబంధిత అంశాలపై సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఆయా నియోజకవర్గాలలో ఉన్న రెవిన్యూ ఇతర సమస్యల పై చర్చించారు. భూ సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజాప్రతినిధులు కలెక్టర్ ను కోరారు. ఈ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఉన్న రెవిన్యూ సమస్యల సర్దుబాటు పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. రేగ్యులరైజేషన్ చేసిన స్థలాల పట్టాలను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చేతులు మీదుగా ఆగస్ట్ నెలలో పంపిణీ చేయటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పేదలు నిర్మించుకున్న ఇళ్ళ స్థలాల క్రమబద్ధీకరణ, 22వ భూముల సమస్యలు, వాటర్ బాడీస్, పంచ గ్రామాలు సమస్యలు, ఇళ్ళ స్థలాలకు సంబంధించిన విషయాలు సమావేశంలో చర్చించారు. సమావేశంలో శాసనసభ్యులు లేవనెత్తిన అంశాలపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టరు రెవిన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. శాసనసభ్యులు తెలియజేసిన సమస్యలను గూర్చి తహసీల్దార్లకు పూర్తి అవగాహన ఉండాలని, తదుపరి సమావేశానికి వాటికి సంబంధించిన రికార్డులు, వివరాలతో హాజరు కావాలని తెలిపారు. గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాస రావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ స్థలాల్లో ఇల్లు నిర్మించుకున్న పేదలకు జీవో నెం.130 మరియు 45 ద్వారా క్రమబద్ధీకరణ చేయాలని, వారికి నిరభ్యంతర ధృవపత్రం అందించాలని తెలిపారు. 22వ సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. యారాడ కొండమీద 450 ఎకరాల స్థలం అందుబాటులో ఉందని ఐటీ పార్కు నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. అదేవిధంగా అగనంపూడి వద్ద పరిశ్రమ స్థాపనకు కేటాయించిన 175 ఎకరాల స్థలం అందుబాటులో ఉందని దానిని ఇతర అవసరాలకు వినియోగించాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ భూములకు సంబంధించిన కోర్ట్ కేసులు త్వరగా పరిష్కరించాలని అయ్యేలా చూడాలన్నారు. తూర్పు నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు మాట్లాడుతూ



ప్రభుత్వ స్థలాలను ఇతరుల నుండి కొనుక్కొని ప్రస్తుతం నివాసముంటున్న వారి వివరాలు సంక్షేమ పథకాల ఆధారంగా యాజమాన్యం నిర్ధారించి వారి పేరునే స్థలాలను క్రమబద్ధీకరణ చేయాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ భూముల వివరాలను ల్యాండ్ బ్యాంకు లో సమోద చేయాలని, స్థూల వాటికలను ప్రభుత్వ రికార్డులలో స్థూల వాటికలుగా సమోద చేయాలని తెలిపారు. విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు పివిజిఆర్ నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ స్థలాల్లో ఇళ్ళు నిర్మించుకున్న వారికి ల్యాండ్ పొజిషన్ సర్టిఫికేట్స్ అందజేయాలని కోరారు. గోపాలపట్నం ములగాడలో పోర్టు భూములలో ఇళ్ళు కట్టుకున్న వారికి క్రమబద్ధీకరణ చేయాలని, పోర్టుకు ప్రత్యామ్నాయ స్థలం కేటాయించాలని కోరారు. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు వంశీ కృష్ణ శ్రీనివాస్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ తహశీల్దార్ కార్యాలయానికి శాశ్వత బిల్డింగ్ నిర్మించాలని, గ్రంథాలయ స్థలంలో గ్రంథాలయ భవనం నిర్మించాలని ప్రవృద్ధ కళ్యాణ మండపం ప్రజలకు అందుబాటులోనికి తీసుకురావాలని తెలిపారు. విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు విష్ణు కుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ చివముడిడివాడలో రెవిన్యూ సిబ్బందికి, గంభీరంలో మాజీ సైనికులకు కేటాయించిన భూములను 22వలో సమోద చేశారని, విచారణ చేసి వారికి న్యాయం చేయాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో శాసన మండలి సభ్యులు వేపాడ చిరంజీవి రావు, పెండ్రుల శాసన సభ్యులు పంచాక్షర రమేష్ బాబు, కార్వోరేషన్ చైర్మన్లు గండి బాబ్జి, వి. నతీష్ కుమార్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ళ విద్యారతి, డిఆర్ఓ టి విశ్వేశ్వర్ నాయుడు ఆర్డీఓలు డివీప్ చక్రవర్తి, సంగీత్ మాధుర్, తహసీల్దార్లు పాల్గొన్నారు.

30 న జాబ్ మేళా విజయవంతం చేయాలి

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రమంతా భీమిలి వైపు చూసేలా పీఎం పాలెం సాంకేతిక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో ఈనెల 30 న మోగా జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ భీమిలిలో ఐటీ, టూరిజం సహా అనేక ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటు కానున్న నేపథ్యంలో యువతకు ప్రభుత్వంపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయన్నారు. వివిధ స్థాయిల్లో ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించేలా ఆయా సంస్థలు ముందుకు రావాలని కోరారు. ఎన్నికల్లో ఉద్యోగాల కల్పనపై యువతకు కూటమి భరోసా ఇచ్చిందని, ఆ మాటను నిలబెట్టుకునేలా గూగుల్, టీసీఎస్, కాగ్నిజెంట్ వంటి ప్రపంచ ప్రఖ్యాత ఐటీ కంపెనీలు విశాఖ తెచ్చామని చెప్పారు. పీఎం చంద్రబాబు, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ ల నాయకత్వంలో 24 నెలల్లో రూ. 24 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు తీసుకురావడం ఒక చరిత్రగా అభివృద్ధించారు. మోగా జాబ్ మేళాకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించే బాధ్యతను ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థలు, అధికారులు, పార్టీ శ్రేణులు తీసుకోవాలని గంటా పిలుపునిచ్చారు. ఐటీ, ఏపీఐఐసీ, కాలేజీలు, స్టార్ హాటెళ్లు, సీ ఫుడ్ ఎక్స్ పోజిషన్ తదితరులతో తాను మాట్లాడి జాబ్ మేళా లో పాల్గొనేలా చూస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జాబ్ మేళా పోస్టర్ ను గంటా



అవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.డి.ఎం. పీడీ లక్ష్మీవతి, యూసీడి పీడీ రమణ, డిజిఎస్ఐ అరుణ, జోనల్ కమిషనర్లు అయ్యప్ప నాయుడు, ఎం. విజయ్ కుమార్, డి.ఎస్.డి.ఓ. ఎన్. గోవిందరావు, ఎంపీడిఓలు జానకి, నరసింహారావు, చిన్నారావు, మహిళా పాలిటెక్నిక్ కాలేజీ ప్రెసిడెంట్ సిహెచ్. మురళీకృష్ణ, భీమిలి డిగ్రీ కాలేజీ ప్రెసిడెంట్ సురేఖ, సాంకేతిక ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ ప్రెసిడెంట్ అధికారి కృష్ణకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసీసీ మళ్ళీ అధికారంలోకి వచ్చి ఉంటే.. స్టీల్ ప్లాంట్ అమ్మేసేవారు

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో వైసీసీ మళ్ళీ అధికారంలోకి వచ్చి ఉంటే.. గంగవరం పోర్టులాగే స్టీల్ ప్లాంట్ ను కూడా అమ్మేసేవారని ఏపీ టీడీపీ అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాసరావు మండిపడ్డారు. వైసీసీ నేతలు ఎన్ని కల్లబొలి మాటలు చెప్పినా.. నమ్మే పరిస్థితిలో విశాఖపట్నం ప్రజలతోపాటు స్టీల్ ప్లాంట్ కార్మికులు తేరన్నారు. వైసీసీ హయాంలో స్టీల్ ప్లాంట్ పూర్తి స్థాయి సామర్థ్యంతో నడవ లేదని గుర్తు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్యాకేజీ తెచ్చి విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ను నిలబెట్టామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. వైసీసీ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు స్టీల్ ప్లాంట్ కార్మికుల టెంట్ వేసుకుని దీక్ష చేస్తే.. ఆ వైపు కనీసం వైసీసీ అధినేత వైఎస్ జగన్ కన్నెత్తి కూడా చూడలేదని పల్లె శ్రీనివాసరావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ పరిధిలోని ప్రజాప్రతినిధులు, చైర్మన్లతో జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఏపీ టీడీపీ అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాస రావు మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలోని హౌసింగ్ పట్టాలు, జీఓ నెంబర్ 30, 45 భూ సమస్యలపై కూలంకషంగా చర్చించామన్నారు. యూఎఫ్ఐ, అన్ అబ్జెక్షనబుల్ ల్యాండ్స్, 22వ డివిషన్ తదితర రెవిన్యూ అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టామని తెలిపారు. నిబంధనల పరిధిలో ఉన్న భూములకు తక్షణమే పట్టాలు మంజూరు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించామన్నారు. భూ సమస్యలను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను కోరామని గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె వివరించారు. భూ ఆక్రమణలపై విజిలెన్స్ విభాగానికి పూర్తి బాధ్యతలు కట్టబెట్టామని.. కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సింహాచలం పంచ గ్రామాలు భూ సమస్యలు, గాజువాక



ఇనామ్ భూములపై ఈ సమావేశంలో సుదీర్ఘ చర్చ జరిగిందని చెప్పారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్లో ఇటీవల జరిగిన ప్రమాదంపై కమిటీ ఇప్పటికే ఏర్పాటుయిందన్నారు. ఈ ఘటనకు బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశామన్నారు. కార్మికుల అత్యున్నత భద్రత.. సంస్థ యాజమాన్యం బాధ్యత అని ఎమ్మెల్యే పల్లె స్పష్టం చేశారు. భయాందోళనల మధ్య కార్మికులు విధులకు వెళ్లడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కార్మికులకు పూర్తి భరోసా కల్పించాలని సంస్థ యాజమాన్యానికి ఈ సందర్భంగా ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్లాంట్ భద్రతా ప్రమాణాలను రెగ్యులర్ గా మానిటర్ చేసేందుకు ప్రత్యేక మెకానిజం ఏర్పాటు చేయాలని ఉందని ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు అభిప్రాయపడ్డారు.

అమ్మా.. నాకు ఆ అబ్బాయి కావాలి

పవన్ మహావీర్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్న వివాహ ప్రేమకథాచిత్రం 'అమ్మా.. నాకు ఆ అబ్బాయి కావాలి'. వర్షిక్, సుహానా హీరోయిన్లు. శివాల ప్రభాకర్ దర్శకుడు. శైలజారెడ్డి నిర్మాత. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా టీజర్ రిలీజ్ వేడుకను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు. ఏపీ ఎఫ్డీసీ చైర్మన్ భరత్ భూషణ్, టి.ప్రసన్నకుమార్, వల్లభనేని అనిల్, కె.అశోక్ కుమార్, వీఎన్ ఆదిత్య, తుమ్మలపల్లి రామనాథనారాయణ, జర్నలిస్ట్ ప్రభు, సురేష్ కొండేటి ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ చిత్ర నిర్మాణంలో సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ నిర్మాత శైలజారెడ్డి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నిర్మాతగా శైలజారెడ్డికి, హీరోగా పవన్ మహావీర్ కి ఉజ్వలమైన భవిష్యత్ భాగం కావడం పట్ల హీరోయిన్లద్వారా ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఉండని దర్శకుడు శివాల ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రంలో వితానికి కెమెరా: మహేందర్.ఎం, సంగీతం: సాయికార్తీక్.



హైదరాబాద్ ఆతిథ్యం అద్భుతం!

'కొత్త మలుపు' చిత్రం ద్వారా కథానాయికగా పరిచయమవుతున్నది అస్సామీ సుందరి ఖైరవి ఆర్థ్యా. ఆకాష్ హీరోగా నటించిన ఈ సినిమాకు శివవరప్రసాద్ దర్శకుడు. నేడు విడుదలవుతున్నది. ఈ సందర్భంగా కథానాయిక ఖైరవి ఆర్థ్యా విలేకరులతో సినిమా విశేషాలను పంచుకుంది. సినిమా ప్రయత్నాల్లో భాగంగా ఆడిషన్స్ ఇస్తూనే తెలుగు కూడా నేర్చుకున్నానని, ఘాటింగ్ సమయంలో చాలా మంది తనను తెలుగువారివే అనుకున్నారని చెప్పింది భామ. ఈ సినిమాలో తాను వరలక్ష్మి అనే కోనసీమ అమ్మాయి పాత్రలో కనిపిస్తానని, మనసుకు నచ్చినట్లు స్వేచ్ఛగా జీవించే గ్రామీణ అమ్మాయిగా తన పాత్ర సహజత్వంతో సాగుతుందని తెలిపింది. ఘాటింగ్ సమయంలో కోనసీమ ప్రకృతి అందాలు తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయని, ఘాటింగ్ ప్రారంభానికి ఒక నెలలోజులు అక్కడే ఉండి స్థానికుల జీవనశైలి, వేషభాషలపై అవగాహన పెంచుకున్నానని ఖైరవి ఆర్థ్యా పేర్కొన్నది. 'హైదరాబాద్ అంటే ముందుగా గుర్తొచ్చేది బిర్యానీ. ఇక్కడి చికెన్ బిర్యానీ నా ఫేవరేట్. అలాగే నగర వాతావరణం, ఆతిథ్యం సన్ను కట్టినదేసింది. భవిష్యత్తులో అభినయప్రధాన పాత్రల ద్వారా గుర్తింపు పొందాలన్నదే లక్ష్యం' అని ఈ అస్సామీ సోయగం ఆనందం వ్యక్తం చేసింది.



ఆమె మాటలు మార్పు తెచ్చాయి

హీరోయిన్ల మధ్య వృత్తిపరమైన పోటీ సహజం. వ్యక్తిగతంగా కూడా వారి మధ్య ఈర్ష్యాద్వేషాలంటాయని కొందరు అంటుంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే.. స్నేహబంధాలు కూడా తమలో బలంగా ఉంటాయని నిరూపించిన నాయికలు కూడా కొందరున్నారు. వారిలో అనుపమ పరమేశ్వరన్, సాయిపల్లవి ముందు వరుసలో ఉంటారు. మలయాళం సినిమా 'ప్రేమమ్'తో వీరిద్దరూ ఒకేసారి నక్సెస్ అందుకున్నారు. అప్పట్నుంచీ వీరి మధ్య బలమైన స్నేహబంధం ఏర్పడిందని చాలామందికి తెలియదు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సాయిపల్లవితో తన అనుబంధాన్ని నెమరువేసుకున్నది అనుపమ పరమేశ్వరన్. 'తను నాకు ఫ్రెండ్ మాత్రమే కాదు. నా శ్రేయోభిలాషి కూడా. కోవిడ్ టైమ్ లో సాయిపల్లవి మాటలు నాలో ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపాయి. ఆ టైమ్ లో అయినవారితో కమ్యూనికేషన్ తెగిపోయి తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యాను. ఆ క్లిష్ట పరిస్థితిలో సాయి నాకు అండగా నిలిచింది. నాలో ప్రశాంతత నింపేందుకు తనంతో శ్రమించింది. 'మానసిక ఒత్తిడికి స్వజానాత్మకత మందు' అని తను చెప్పిన మాట నాలో ఎంతో మార్పును తెచ్చింది. నాకు పెయింటింగ్ ని పరిచయం చేసింది. రంగులతో కాన్వాస్ పై భావాలను పంచుకుంటూ మనసులోని భారాన్ని తగ్గించుకున్నాను. మనశ్శాంతి కోసం అలవరచుకున్న ఈ అలవాటు నాలో కొత్త నైపుణ్యాన్ని వెలికి తీసింది' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది అనుపమ పరమేశ్వరన్.



ఇది గుండెల్ని పిండేసే జోనర్!

'దీవాన' పూర్వయాన్ని కదిలించే ప్రేమకథా చిత్రమని, కైకెమాక్స్ లో ప్రతి సీన్ కన్నీళ్ళు పెట్టిస్తుందని చెప్పారు అగ్ర నిర్మాత అల్లు అరవింద్. గురువారం జరిగిన ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ కు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. హరిష్ రెడ్డి, సేహా మణిమేగలై ఇంటిగా నటిస్తున్న ఈ సినిమా ద్వారా శ్రీకాంత్ సంగీతాన్ని దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నాడు. గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ ద్వారా ఈ నెల 19న విడుదలకానుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మాట్లాడుతూ.. ఈ సినిమాలో వన్ సైడ్ లవ్ తో సమానంగా పేరెంట్స్ లవ్ ఉంటుందని, తెలంగాణ నుంచి పదిమంది యాక్టర్స్ ని తీసుకున్నామని చెప్పారు. 'ఇది వన్ సైడ్ లో నడిచే లవ్ స్టోరీ. జోనర్ ఏంటని అడిగితే గుండెల్ని పిండేసే జోనర్ అని చెప్పొచ్చు. ఇందులోని ప్రేమికులు ఏడిపిస్తారు, నవ్విస్తారు. మనల్ని ప్రేమలో పడేలా చేస్తారు' అని నిర్మాతలు వాసుదేవ్ కొప్పేసిన, శ్రీదేవి కార్యంపూడి తెలిపారు. ఇదొక టైమ్ లెస్ లవ్ స్టోరీ అని, ఇలాంటి మెకానిజం తెలుగులో ఇప్పటివరకూ సినిమా రాలేదని హీరో హరిష్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరో విశ్వక్ సేన్, నిర్మాత ధీరజ్ మొగిలినేని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

